



| Класс | ФИО социального педагога | Занятия за период с 6.04 по 10.04 |
|-------|--------------------------|---|
| 1-2 | Сулова Т.С. | <p style="text-align: center;">Беседа из цикла «Гигиена школьника». Твой режим дня. ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены. 2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой. 3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета. 4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки. 5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек. 6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро. 7. Следите за чистотой своей одежды, обуви. 8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Для занятий в компьютерном классе используйте одноразовые бахилы. 9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке. 10. <u>Соблюдайте режим дня!</u> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p style="text-align: center;">Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.</p>  </div> |

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА

1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.
2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.
3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.
6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.
7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.
8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Для занятий в компьютерном классе используйте одноразовые бахилы.
9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.
10. Соблюдайте режим дня!



Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.



5-6

Сулова Т.С.

Занятие по профилактике компьютерной и интернет – зависимости «Вне зависимости»




Причины компьютерной зависимости.

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

- Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
- Недостаток внимания со стороны родителей.
- Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
- Склонность к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
- Желание быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.
- Отсутствие увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.
- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.

Опасности компьютерной зависимости

1. Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения.
2. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.
3. В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем.
4. Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм.
5. Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.
6. Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов.
7. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, сухость в глазах, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.
8. Могут наблюдаться проблемы с осанкой.
9. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.
10. Часто подросток может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.

| | | |
|-------|-------------|---|
| | | <p>Рекомендации подросткам</p> <p>Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преображение реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.</p> <p>Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.</p> <p>Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!</p> <p>Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.</p> <p>Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!</p> <p>Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.</p> <p>Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.</p> <p>Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.</p> <p>Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.</p> <p>Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».</p> <p>Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.</p> |
| 7а-7б | Сулова Т.С. | <p>Занятие по профилактике компьютерной и интернет – зависимости «Вне зависимости»</p>  <p>Причины компьютерной зависимости. Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми. Недостаток внимания со стороны родителей. Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении. Склонность к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного. Желание быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать. Отсутствие увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером. |

Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.

Опасности компьютерной зависимости

1. Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения.
2. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.
3. В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем.
4. Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм.
5. Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.
6. Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов.
7. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, сухость в глазах, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.
8. Могут наблюдаться проблемы с осанкой.
9. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.
10. Часто подросток может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.

Рекомендации подросткам

Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.

Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.

Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!

Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.

Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!

Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.

Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.

Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».

Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

9а-9б

Сулова Т.С.

Занятие по профилактике компьютерной и интернет – зависимости «Вне зависимости»



Причины компьютерной зависимости.

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

- Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
- Недостаток внимания со стороны родителей.
- Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
- Склонность к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
- Желание быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.
- Отсутствие увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.
- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.

Опасности компьютерной зависимости

1. Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения.
2. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.
3. В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем.
4. Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм.
5. Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.
6. Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов.
7. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, сухость в глазах, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.
8. Могут наблюдаться проблемы с осанкой.
9. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.
10. Часто подросток может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.

Рекомендации подросткам

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преображение реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.</p> <p>Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.</p> <p>Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!</p> <p>Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.</p> <p>Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!</p> <p>Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.</p> <p>Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.</p> <p>Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.</p> <p>Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.</p> <p>Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».</p> <p>Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.</p> |
|--|--|---|